Trilce
ACADEMIA

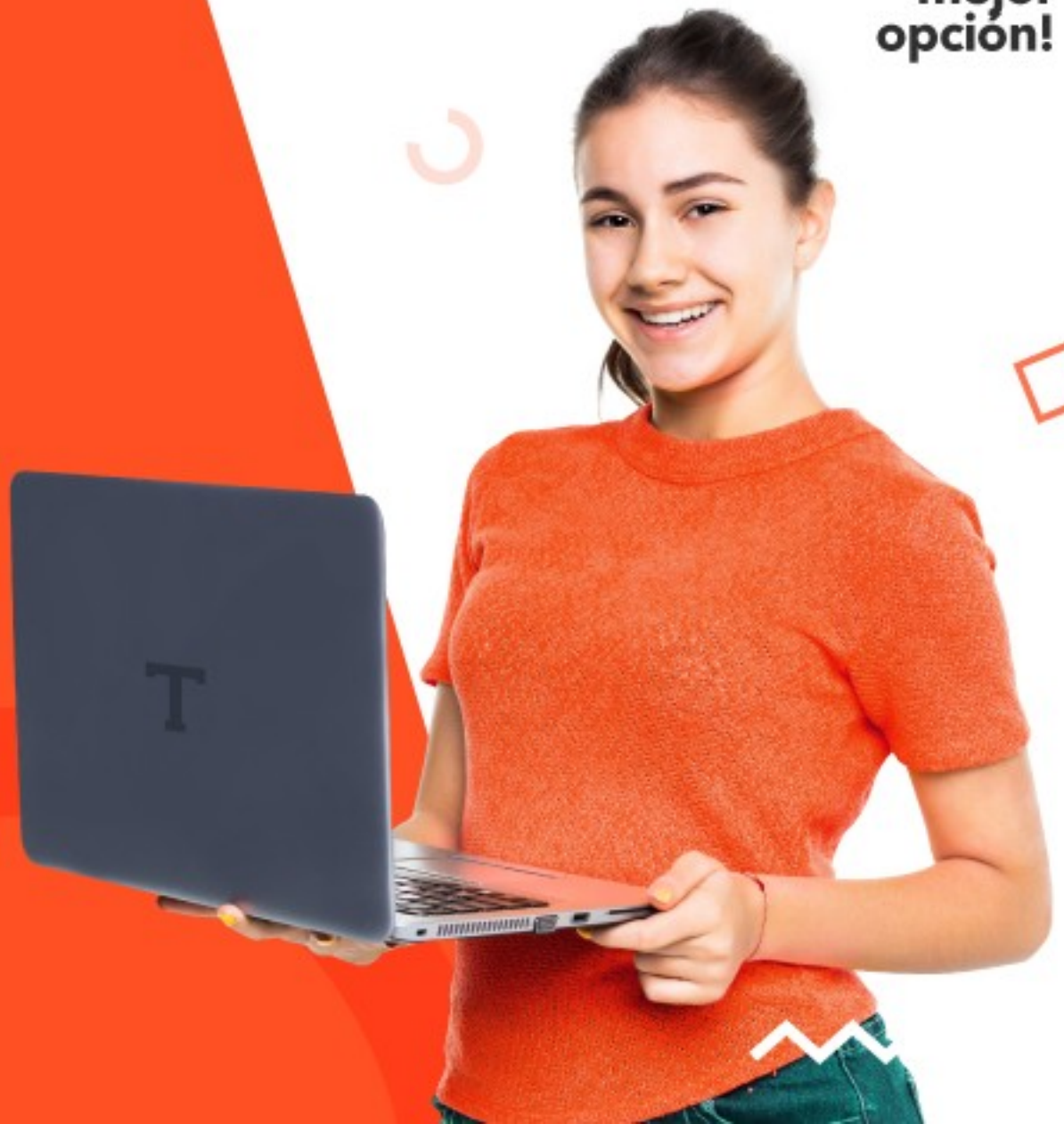
¡Tu mejor opción!

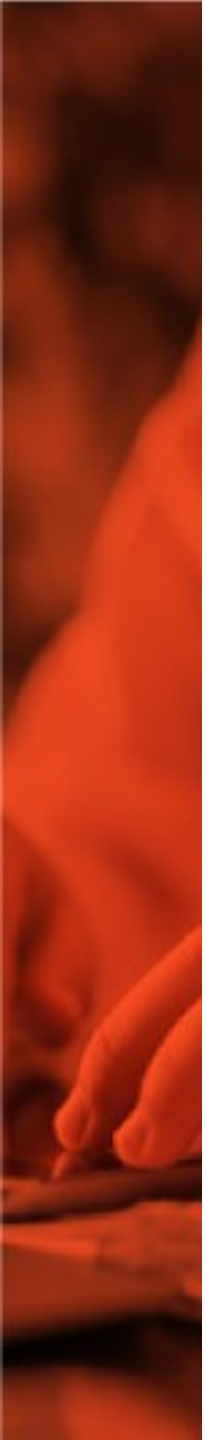
Curso:

PSICOLOGÍA

Ciclo:

SEMINARIO- SM





Salud

Se describe como el estado de **completo bienestar físico, mental y social**, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (Organización Mundial de la Salud, 2013).

Salud mental

En un inicio

- Modelo biomédico
- Lo “normal” era la ausencia de enfermedad.

Posteriormente

- Factores contextuales y sociales.
- Hábitos saludables.
- Promoción de la salud.

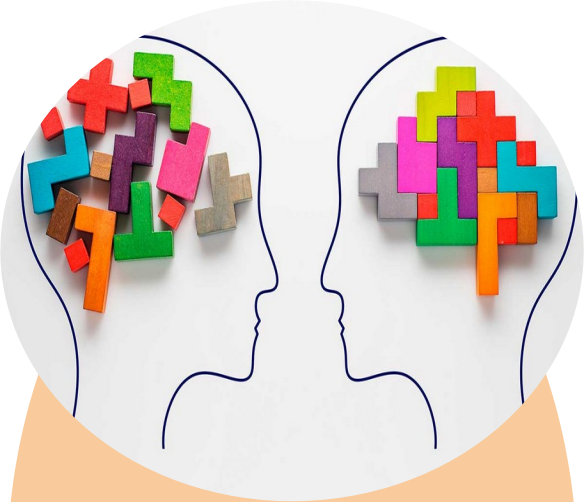
En la actualidad

- Importancia de los factores cognitivos, emocionales, comportamentales, ambientales, socioculturales y políticos.
- Equilibrio bajo un criterio de normalidad-anormalidad.

Salud Psicológica

El desarrollo formal de la psicología experimental y clínica ha provocado un importante cambio dentro de la noción de salud mental; dando lugar al término de **salud psicológica**. Este se encuentra relacionado con las corrientes **conductuales, cognitivas y humanistas.**

La concepción conductual destaca la importancia de los **estímulos ambientales** en la explicación y modificación del comportamiento.



La **escuela cognitiva** se interesa por las **estructuras y procesos cognitivos**.

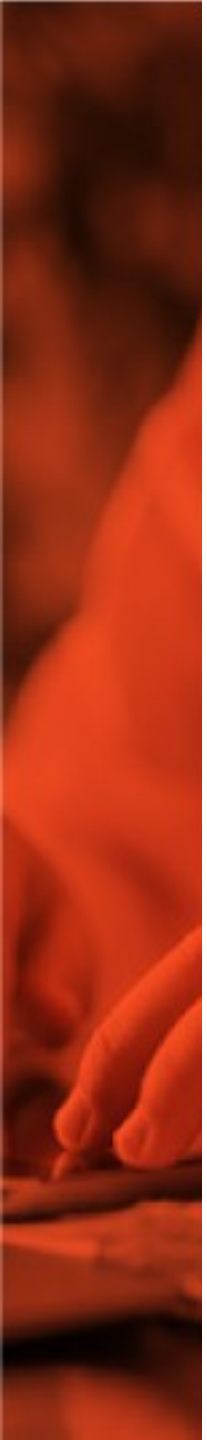
El **enfoque humanista**, prioriza la **realización personal,** sin tener en cuenta el nivel mental, las capacidades o incapacidades físicas, ni las disfunciones mentales. **No usa los diagnósticos psiquiátricos para etiquetar o limitar al ser humano.**

Características

En lugar del concepto de “normalidad”, se plantea que la salud psicológica consiste en la predominancia –al menos el 60% del tiempo– del estado de ecuanimidad, en el cual una persona o una colectividad:

- **Se sienten libres** y, por tanto, tranquilos, serenos y contentos.
- **Son autónomos**: tienen su propia estructura valorativa y normativa, que puede o no coincidir con la de otros.
- **Avanzan en sus aspiraciones**, canalizando sus deseos en planes y acciones efectivas.
- Sienten que están **viviendo satisfactoriamente** al menos en un 60% durante un plazo mínimo de seis meses (presente psicológico).

Trilce
COLEGIO



ESTRESORES			
AMBIENTALES Y FÍSICOS	**NATURALES:** clima, desastres naturales, radiaciones, exposición al plomo y otros metales pesados.	**PSICOLÓGICOS Y PSICOSOCIALES**	**SUCESOS VITALES:** Perdidas de trabajo o duelos por un familiar.
	ARTIFICIALES: luz, ruido, contaminación, etc.		**SUCESOS CRÓNICOS:** situaciones de estrés prolongado como una enfermedad, relaciones de pareja estancadas, acoso o bullying, maltrato y negligencia.
BIOLÓGICOS	Café, alcohol, tabaco, drogas, etc.		**SUCESOS COTIDIANOS:** La vida familiar, la carga de trabajo laboral, el tráfico, etc.

Trilce
COLEGIO

2024 1

58. Realizado en Arequipa, un estudio concluyó que existe relación significativa entre baja inteligencia emocional y el inicio precoz de relaciones sexuales y promiscuidad (Quispe, 2016). La OPS y OMS (2001) señalan que el inicio sexual temprano, asociado con inestabilidad emocional, se relaciona con el aumento de embarazos adolescentes. La actividad sexual se ha convertido para los adolescentes en una «moda» que hay que cumplir y, a través de la cual, se busca la aceptación de sus pares.

Adaptado de Tarazona D. (2005) Estado del arte sobre el comportamiento sexual adolescente.

Sobre el comportamiento sexual adolescente, señale la afirmación que se infiere del texto.

A) La salud sexual implica una vida moral asociada al desarrollo de capacidades emocionales.
B) La inmadurez en la sexualidad se caracteriza por la prevalencia de conductas de riesgo ocasionadas por la moda.
C) Un adecuado desarrollo emocional, en la adolescencia, está asociado con menores conductas de riesgo.
D) Los programas de intervención se realizan a partir del embarazo adolescente, que tiene en cuenta a la familia.
E) La madurez sexual de los adolescentes se logra por los programas de intervención en el colegio.

Trilce ACADEMIA

La autoestima

La autoestima es la evaluación que el individuo hace y que generalmente mantiene con respecto a sí mismo; esta expresa una actitud de aprobación o desaprobación personal e indica la medida en la que el sujeto se siente capaz, importante, exitoso y valioso (en Valek de Bracho, 2007).

Es producto de un proceso de valoración con respecto a nuestra manera de ser, de comportarnos, de nuestro s rasgos corporales y carácter.

Una buena autoestima correlaciona significativamente con una buena salud mental, es el símil del sistema inmune en lo biológico, pues se constituye en el factor protector que favorece nuestro bienestar psicológico. Si pienso que tengo valor como persona, me siento bien conmigo mismo. ***Si, por el contrario, pienso que soy incompetente, o que soy menos que los otros o que nunca***

AUTOESTIMA La valoración que tenemos sobre: lo que pensamos de nosotros mismos, los sentimientos que nos tenemos y la forma como actuamos en sintonía con lo anterior.

AUTORESPETO Es entender y satisfacer las propias necesidades y valores; así como expresar y manejar las emociones y sentimientos.

AUTOACEPTACIÒN Es el resultado de nuestro propio juicio sobre nosotros mismos. Es admitir y reconocer lo que somos, así como la posibilidad de ser cada día mejores.

AUTOEVALUACIÒN Es la capacidad interna de evaluar nuestra forma de ser o actuar como buenas, si es que son satisfactorias, interesantes y enriquecedoras o como malas si no lo son.

AUTOCONCEPTO Es el conjunto de ideas o creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, que pueden llegar a limitarnos ante ciertas situaciones en la vida.

AUTOCONOCIMIENTO Es el conocimiento propio, supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarte en los primeros y luchar contra los segundos.

Trilce ACADEMIA

La imagen corporal

La imagen corporal se define como “aquella representación que nos formamos mentalmente de nuestro cuerpo, es decir, la forma como este se nos aparece” (Schilder, 1950). Es el modo en el que uno se percibe, imagina, siente, y actúa respecto a su propio cuerpo; vivencia que se relaciona con la personalidad y el bienestar psicológico.

La apariencia física se refiere a las características externas que se perciben visualmente del cuerpo de una persona; mientras que la imagen corporal es aquella percepción de imagen que el propio sujeto crea de sí mismo y de su apariencia física.

En la adolescencia se vive el cuerpo como fuente de identidad, de autoconcepto y autoestima. Es la etapa de la introspección y el auto escrutinio, de la comparación social y de la autoconciencia de la propia imagen física y del desenvolvimiento social, que podrá dar lugar a la mayor o menor

Trilce ACADEMIA

La distorsión de la imagen corporal

La distorsión de la imagen corporal es el conjunto de **alteraciones presentadas en la relación con el cuerpo, como una inadecuada percepción** del mismo en cuanto a tamaño y forma, apareciendo sentimientos de desvalorización y desagrado frente al cuerpo y su imagen.

Cuando la preocupación y la insatisfacción con el cuerpo se intensifican en forma desmedida, generan malestar, interfiriendo negativamente ***en la vida cotidiana, pudiendo generarse un trastorno dismórfico corporal***, donde la persona se obsesiona por algún aspecto de su físico que carece de importancia o que pasa desapercibido para los demás.

Otros cuadros en los que se distorsiona la imagen ***corporal son los trastornos de conducta alimentaria como la anorexia o la bulimia, donde hay una obsesión por la delgadez; así como la vigorexia,*** caracterizada por la obsesión de conseguir un cuerpo musculoso.

Trilce ACADEMIA

2024 1

56. «Dentro de la psicopatología de identidad, también se podría englobar las anomalías de la imagen o esquema corporal, es decir en la representación mental del cuerpo. Aunque la mayoría de las personas, especialmente las mujeres, no están totalmente satisfechas con sus cuerpos, esta alteración puede alcanzar grados psicopatológicos en trastornos como la dismorfofobia, la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa. También puede haber perturbaciones importantes en la imagen corporal en las alteraciones de la identidad sexual».

Adaptado de Caballo, V. *et al.* (2011). *Manual de psicopatología y trastornos psicológicos*. Ediciones Pirámide.

En relación a la información sobre la imagen corporal proporcionada, marque la alternativa correcta.

A) La percepción saludable que tiene el sujeto de sí mismo obedece a que esta fue adquirida en la realidad que vive.
B) La patología de imagen corporal en un sujeto se da por contradicciones entre su experiencia subjetiva y la realidad objetiva.
C) La anorexia y la bulimia nerviosa son casos leves de problemas psicológicos causados por la autopercepción del sujeto.
D) La anorexia y la bulimia solo son problemas temporales o de moda ocasionados por el uso excesivo de redes sociales.
E) Los psicólogos educativos pueden, también, atender adecuadamente las anomalías de la imagen corporal.

Trilce ACADEMIA

2024 - 2

53. Andrea es una adolescente con problemas alimentarios. Tiende a restringir sus comidas y, en otras ocasiones, come de forma abundante para luego, inducirse al vómito. Pese a no sentirse bien luego de vomitar, persevera en hacerlo. Su trastorno alimenticio está relacionado con la

A) aptitud emocional, que considera el autodominio, la confiabilidad, la escrupulosidad, la adaptabilidad y la innovación.
B) sociedad, que puede ser excluyente, discriminatoria, injusta y con normas de cuidado dirigidas a captar la atención.
C) publicidad y sus anuncios con estándares de belleza explícitos que promocionan ideales inalcanzables.
D) tecnología y el poder de la comunicación, que proponen valores genéticos como los supremos en la sociedad.
E) idealización del rol de la mujer y las desmesuradas exigencias que debe cumplir por las obligaciones que se plantea.

Trilce ACADEMIA

2025- 1 SIMULACRO

PSICOLOGÍA

54. Los trastornos de la personalidad se caracterizan por afectar el afecto, las relaciones sociales, la impulsividad y/o la cognición del individuo, manifestando rasgos y características actitudinales y conductuales incoherentes e inestables. A continuación, relacione los trastornos de personalidad con los ejemplos proporcionados.

I. Esquizotípico	a. Juana se muestra indiferente e insensible ante los elogios de sus amigos, no tiene facilidad para expresar sus sentimientos.
II. Anancástico	b. Pedro habla constantemente de las voces que salen del espejo, diciéndole que se mantenga en alerta, que le van hacer daño
III. Esquizoide	c. Lucila al salir de su casa, varias veces revisa si los grifos del agua del baño y la cocina de su casa están cerrados.

A) Ic, IIa, IIIb
B) Ia, IIb, IIIc
C) Ia, IIc, IIIb
D) Ib, IIc, IIIa
E) Ib, IIa, IIIc

Trilce ACADEMIA

El concepto de actitud

Una actitud es una organización relativamente estable de los pensamientos, sentimientos y tendencias de conducta hacia algo o alguien, el objeto de la actitud.
Las actitudes se componen de tres elementos: lo que piensa **(componente cognitivo),** lo que siente **(componente emocional)** y su tendencia a manifestar los pensamientos y emociones **(componente conductual**).

a) El prejuicio es una actitud negativa que se mantiene hacia las personas simplemente por su pertenencia a algún grupo, sin conocerlas personalmente.

b) Los estereotipos son creencias excesivamente simplificadas sobre las características de los miembros de un grupo, sin concesión a las diferencias individuales. Tanto si los estereotipos son positivos como negativos, prescinden del pensamiento lógico y el juicio racional y le quitan al individuo el derecho de ser juzgado por sí mismo.

Mientras que el prejuicio es una actitud que abarca tanto pensamientos como sentimientos, ***la discriminación es un comportamiento dirigido hacia una persona respecto a la que se mantiene un prejuicio***

Estereotipos:

POSITIVO (SUPUESTA CUALIDAD):

"Todos los coreanos son muy románticos"

NEGATIVO (SUPUESTO DEFECTO O DEBILIDAD):

"Todas las mujeres son pésimas conductoras"

Prejuicio: "No me subiré al auto donde Lorena es la conductora. Se accidentará porque es mujer".

Discriminación: Se le restringe el acceso a Lorena a una charla sobre seguridad vial.

Trilce ACADEMIA

UNMSM 2022 MARZO

Actualmente, nuestra sociedad está influenciada por la constante y copiosa información que le llega a través de los diferentes medios de comunicación; ello ha modificado negativamente, a veces, nuestro modo de vida, costumbres, hábitos de consumo y la formación de la opinión pública. Para contrarrestar esta situación, debemos, sobretodo,

A) evitar comprar los productos publicitarios que incentivan el consumismo.
B) adaptarnos a este estilo de vida para encajar en lo socialmente aceptable.
C) generar comunidades autónomas con sus propios medios de comunicación.
D) analizar la información que nos brindan y contrastar su veracidad.

Trilce
ACADEMIA

Sección Actitudinal

Escala de autoeficacia para situaciones académicas

A continuación, encontrarás una serie de enunciados que hacen referencia a tu modo de pensar. Lee cada frase y marque la alternativa correcta de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

0 = Nunca 1 = Casi nunca 2 = Algunas veces
3 = Bastantes veces 4 = Siempre

1. Me considero lo suficientemente capacitado para enfrentarme con éxito a cualquier tarea académica.

A) 0 B) 1 C) 2 D) 3 E) 4

2. Pienso que tengo la capacidad para comprender bien y con rapidez una materia.

A) 0 B) 1 C) 2 D) 3 E) 4

3. Me siento con confianza para abordar situaciones que ponen a prueba mi capacidad académica.

A) 0 B) 1 C) 2 D) 3 E) 4

4. Tengo la convicción de que puedo obtener buenos resultados en los exámenes.

A) 0 B) 1 C) 2 D) 3 E) 4

5. No me importa que los profesores sean exigentes y duros, pues confío en mi propia capacidad académica.

A) 0 B) 1 C) 2 D) 3 E) 4

Trilce ACADEMIA

6. Creo que soy una persona capacitada y competente en mi vida académica.

A) 0 B) 1 C) 2 D) 3 E) 4

7. Si me lo propongo, creo que tengo la suficiente capacidad para obtener un buen récord académico (buenas notas).

A) 0 B) 1 C) 2 D) 3 E) 4

8. Pienso que puedo pasar los cursos con bastante facilidad, e incluso, sacar buenas notas

A) 0 B) 1 C) 2 D) 3 E) 4

9. Soy de esas personas que no necesitan estudiar para pasar (aprobar) un curso.

A) 0 B) 1 C) 2 D) 3 E) 4

10. Creo que estoy preparado(a) y capacitado(a) para conseguir muchos éxitos académicos.

A) 0 B) 1 C) 2 D) 3 E) 4

Trilce ACADEMIA

1

LINEAMIENTOS SOBRE LAS PREGUNTAS ACTITUDINALES

- El puntaje otorgado a cada pregunta actitudinal es mínimo cuatro (04) puntos y máximo veinte (20) puntos destacando que las demás alternativas tendrán un puntaje 08, 12 y 16 puntos.

- No existe puntaje en contra (es decir negativo), tal y como así se ha precisado en la décimo octava disposición complementaria del Reglamento General de Admisión aprobado con RR008789-2024-R/UNMSM de fecha 29.06.2024, destacando que la pregunta no respondida tendrá como puntuación cero (00).

Fuente: **Oficina Central de Admisión (OCA) Agosto 2024**

Trilce
ACADEMIA

ESCALA DE AUTOEFICACIA PERCIBIDA ESPECÍFICA DE SITUACIONES ACADÉMICAS

APELLIDOS Y NOMBRE.....EDAD.....
CENTRO.....CIUDAD.....
.. FECHA.....
CURSO/GRUPO.....A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de pensar. Lee cada frase y contesta marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

1. = Nunca.
2. = Algunas veces.
3. = Bastantes veces.
4. = Siempre.

¡Por favor, no dejes ninguna pregunta sin responder!

La escala se compone de 10 ítems que tienen por objetivo medir las expectativas de autoeficacia en situaciones específicas del contexto educativo en estudiantes adolescentes y universitarios. Los 10 ítems son evaluados a través de una escala de respuesta tipo Likert de 10 puntos, aunque en este estudio se utilizó la versión abreviada a 4 puntos (1 = nunca; 4 = siempre) propuesta por García-Fernández et al. (2010). La suma total de las puntuaciones obtenidas en la escala muestra el grado de autoeficacia académica percibida por los sujetos, de manera que a mayor puntuación, mayor autoeficacia académica percibida.

1. Me considero lo suficientemente capacitado para enfrentarme con éxito a cualquier tarea académica.	1	2	3	4
2. Pienso que tengo bastante capacidad para comprender bien y con rapidez una materia.	1	2	3	4
3. Me siento con confianza para abordar situaciones que ponen a prueba mi capacidad académica.	1	2	3	4
4. Tengo la convicción de que puedo hacer exámenes excelentes.	1	2	3	4
5. Creo que soy una persona bastante capacitada y competente en mi vida académica.	1	2	3	4
6. Me da de lado el que los profesores sean exigentes y duros, pues confío mucho en mi propia capacidad académica.	1	2	3	4
7. Si me lo propongo, creo que tengo la suficiente capacidad para obtener un buen expediente académico.	1	2	3	4
8. Pienso que puedo pasar los cursos con bastante facilidad, e incluso, sacar buenas notas.	1	2	3	4
9. Soy de esas personas que no necesita estudiar para aprobar una signatura o pasar un curso completo.	1	2	3	4
10. Creo que estoy preparado/a y bastante capacitado/a para conseguir muchos éxitos académicos.	1	2	3	4

Trilce
ACADEMIA

UNMSM 2024 – 2

Cuando Carlos era niño, escuchaba a su padre decir que el brócoli era un árbol pequeño y su madre complementaba la idea señalando que era muy bueno para la salud. En el colegio, le enseñaron la importancia de proteger a los árboles. Al pasar los años, Carlos ha desarrollado un fuerte sentimiento de protección por los árboles. Del desarrollo de la actitud positiva de Carlos hacia los árboles, se puede deducir que una actitud

A) tiene un origen involuntario, es estable y se expresa en el comportamiento.
B) es aprendida, es relativamente estable y se expresa en lo que se dice y hace.
C) es adquirida, es inestable en el tiempo y tiene una fuerte carga emocional.
D) se origina en el ámbito familiar, es inestable, es emotiva y altamente motivadora.
E) es instintiva, natural, relativamente estable y, a la vez, cultural y motivadora.

Trilce
COLEGIO

INTELIGENCIA EMOCIONAL- DANIEL GOLEMAN

Según Mayer y Salovey, es la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como vía del pensamiento y la acción.

Consiste en:

a) Auto conciencia: Capacidad para reconocer y entender las propias emociones o estados de ánimo.

b) Autorregulación: Capacidad para gestionar nuestros estados de ánimo y emociones, sin reprimirlos ni dejándonos arrastrar por ellos

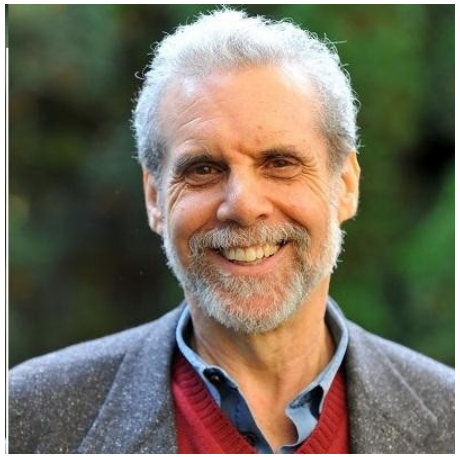
c) Automotivación: Tenacidad de superar retos y obstáculos. Buscan nuevos retos y les gusta aprender continuamente.

d) Empatía: Identificar y tener en cuenta las emociones de los demás a la hora de relacionarnos con ellos, “ponernos en el lugar del otro”.

e) Habilidades sociales: Capacidad para influir en otros sin manipulación; utilizar la comunicación verbal de forma socialmente eficiente.

Peter Salovey

John Mayer



D. Golemann

Trilce ACADEMIA

UNMSM 2022

Decimos que una persona es emocionalmente competente cuando posee los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para el manejo adecuado de sus emociones. Relacione cada competencia emocional con su correspondiente manifestación conductual.

I. Autoconciencia
II. Autocontrol
III. Empatía
IV. Destreza social

a. «Animaré al grupo a visitar a Juan, que está hospitalizado».
b. «Cuando me critican, me pongo de mal humor».
c. «No pudo ingresar a la universidad, debe sentirse muy triste».
d. «Siento cólera por lo que dice, pero no es el momento apropiado para enfrentarlo».

A) Ib, IIa, IIIc, IVd
B) Ib, IId, IIIc, IVa
C) Ic, IId, IIIb, IVa
D) Id, IIb, IIIa, IVc

Trilce ACADEMIA

UNMSM 2022 MARZO

La inteligencia emocional (IE) comprende competencias relacionadas con la capacidad para percibir, entender y manejar o regular las emociones propias y, eventualmente, las ajenas. La IE hace posible que una persona canalice sus emociones para lidiar eficazmente con el ambiente social. De lo que podemos inferir que la inteligencia emocional

I. contribuye al logro de nuestros objetivos de vida.
II. predice el funcionamiento social y personal.
III. afecta la ejecución de las tareas académicas.
IV. permite comprender los problemas de salud mental.

A) III y IV B) Solo I C) I y II D) Solo III

UNMSM 2022

58. Analice las siguientes características y señale los enunciados que describen a una persona que tiene capacidad para manejar sus emociones:

I. Identifica, regula y entiende sus emociones, y las expresa según las situaciones y el contexto que experimenta.
II. Expresa generalmente sus sentimientos positivos e impulsos conflictivos, de manera espontánea e inmediata.
III. Reprime la expresión espontánea de sus sentimientos de agrado o desagrado para evitar conflictos interpersonales.
IV. Ante los cambios y desafíos que se le presentan, busca superar el temor inicial buscando mayor información sobre la situación.

A) I y III
B) II y III
C) II y IV
D) I y IV

Trilce ACADEMIA

UNMSM 2024 II

59. En el Perú, es frecuente ver problemas de racismo y discriminación, especialmente en contra de sectores vulnerables como la población andina y las familias pobres. Los resultados de la Primera Encuesta Nacional «Percepción sobre la diversidad cultural y discriminación étnico-racial» señalan que los encuestados en un 53 % reconocen que los peruanos son machistas y un 8 % de ellos admite serlo; asimismo, se advierte que las prácticas racistas y discriminatorias se realizan con mayor frecuencia en instituciones públicas como hospitales, comisarías, colegios, municipalidades, es decir, en sectores populares, configurando la paradoja del mestizo que discrimina a otro mestizo.

IPSOS (2018). I Encuesta Nacional.

En relación con lo descrito, y considerando los agentes socializadores, indique el valor de verdad (V o F) de las siguientes proposiciones:

I. Según el texto, se puede concluir que los agentes de la socialización secundaria constituyen la principal causa de prácticas discriminatorias en el Perú.
II. Los resultados de la investigación permiten inferir que las actitudes racistas y discriminatorias provienen también del grupo racial socialmente discriminado.
III. Las conductas de discriminación en el Perú se expresan principalmente en el machismo y los peruanos se sienten orgullosos de ser machistas.

A) FVV B) FFV C) VFV D) FVF E) VVF

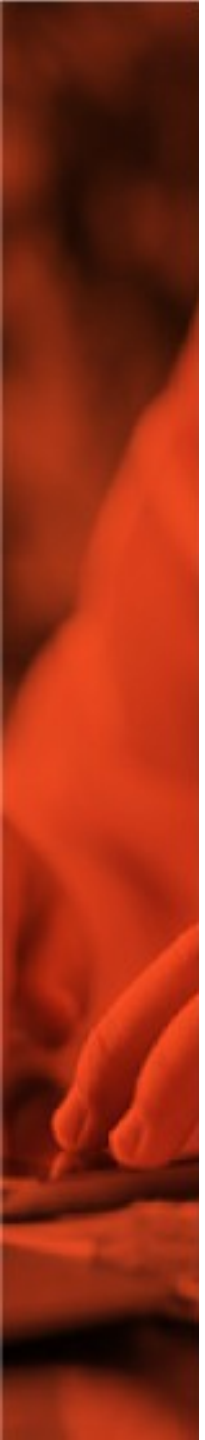
Trilce COLEGIO

UNMSM 2024 II

54. Ana asiste a una reunión de trabajo en la empresa a la que se ha incorporado hace una semana. Aunque su experiencia laboral es limitada y no conoce a las personas, se muestra amigable y se esfuerza en dar aportes con relativo éxito. Inés la ha observado con desdén durante la reunión y, al término del evento, comenta: «Ana no me inspira confianza, me parece una persona falsa y mentirosa porque no está capacitada para el puesto». Sus compañeros, por el contrario, se sintieron bien con la conducta de Ana y consideraron que su inicio laboral ha sido positivo. La reacción de Inés puede ser entendida si podemos identificar

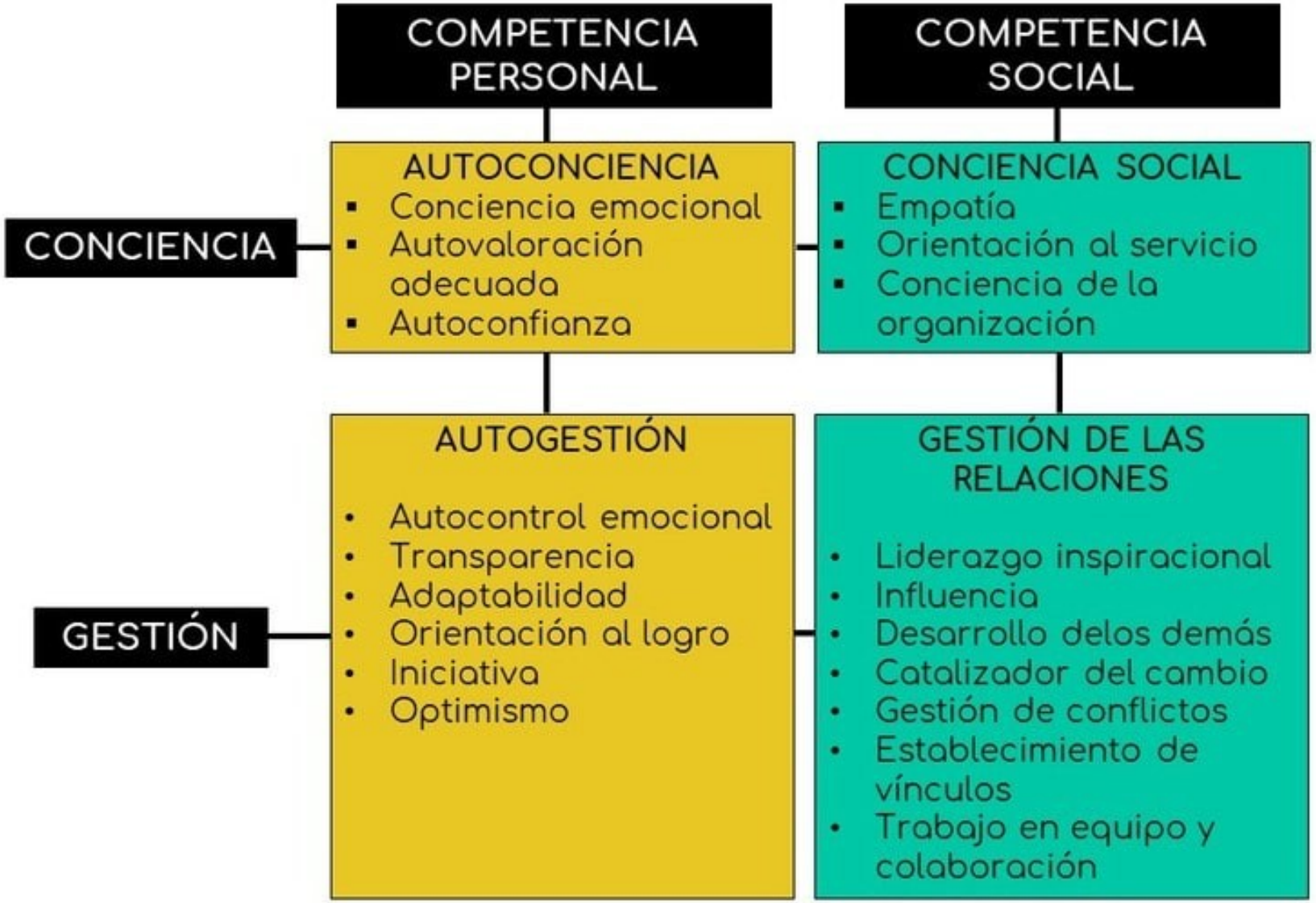
A) el estereotipo negativo que ella tiene sobre Ana.
B) la escasa proyección afectiva consciente de Inés.
C) el juicio objetivo de Inés para evaluar la realidad.
D) la disposición afectiva en contra de los compañeros.
E) la capacidad de autocontrol emocional de Inés.

Trilce
COLEGIO



INTELIGENCIA INTRAPERSONAL	**AUTOCONCIENCIA** Conocer nuestro mundo emocional y cómo puede evolucionar.
	AUTOREGULACIÓN Ser capaz de controlar las emociones, ajustándolas o cambiándolas según se necesite.
	AUTOMOTIVACIÓN Poner las emociones al servicio de tus objetivos vitales, aprovechando su impulso a la acción.
INTELIGENCIA INTERPERSONAL	**EMPATÍA** Reconocer las emociones ajenas, siendo así conscientes de sus necesidades y deseos.
	HABILIDADES SOCIALES Saber relacionarte con los demás es saber hacerlo con sus emociones.

Modelo de inteligencia emocional, Daniel Goleman, 1995.



Modelo de inteligencia emocional. Goleman y Boyatzis.

Competencia	Sub competencias
1. Autoconciencia emocional	- Reconocimiento de las emociones propias - Evaluación precisa de uno mismo - Confianza en uno mismo
2. Autorregulación emocional	- Autocontrol emocional - Transparencia - Adaptabilidad - Innovación
3. Motivación	- Impulso interno - Compromiso - Optimismo
4. Empatía	- Comprensión de las emociones ajenas - Desarrollo de los demás - Orientación hacia el servicio - Apreciación de la diversidad
5. Habilidades sociales	- Comunicación efectiva - Gestión de conflictos - Colaboración y trabajo en equipo - Influenciar a otros - Desarrollo de redes sociales

Competencia Emocional	Descripción	Ejemplo
Autoconciencia emocional	Reconocer y entender nuestras propias emociones.	Saber que estás frustrado antes de actuar impulsivamente en una reunión.
Autorregulación emocional	Gestionar las emociones de forma constructiva.	Tomar un respiro para calmarte antes de responder a una crítica.
Motivación	Impulsarse a alcanzar metas a pesar de las dificultades.	Estudiar una materia difícil con el objetivo de obtener un buen resultado final.
Empatía	Comprender las emociones de los demás.	Escuchar a un amigo que está pasando por un mal momento y ofrecer apoyo genuino.
Habilidades sociales	Establecer y mantener relaciones saludables.	Saber cómo iniciar una conversación y mantenerla de manera fluida en un evento social.
Conciencia social	Percibir las emociones en los demás y entender sus necesidades.	Notar que alguien está molesto por su lenguaje corporal y ofrecer ayuda.
Manejo de relaciones	Gestionar y resolver conflictos de manera efectiva.	Mediar en una discusión entre compañeros de trabajo para encontrar una solución satisfactoria.

Competencia Emocional	Descripción	Ejemplo
Autoconfianza	Tener una creencia realista en nuestras capacidades.	Sentirse capaz de afrontar un desafío complicado en el trabajo o en la vida personal.
Control del estrés	Manejar las emociones bajo presión sin perder el control.	Mantener la calma durante una presentación importante en público.
Adaptabilidad	Ajustarse a nuevas circunstancias y cambios.	Cambiar de estrategia rápidamente cuando un proyecto enfrenta obstáculos imprevistos.
Persuasión	Convencer a otros de manera respetuosa y efectiva.	Influenciar a un equipo para adoptar una nueva idea o enfoque en un proyecto.
Toma de decisiones	Considerar las emociones en la toma de decisiones para un mejor resultado.	Evaluar cómo una decisión afectará tanto a ti como a los demás antes de tomarla.

LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Defiendo tus derechos

Pasivo

Dejo que los derechos de los demás se antepongan a los míos. No me atrevo a defender mis derechos.

Asertivo

Respeto tus derechos, pero defiendo también los míos, y si tengo que decirte que "no" a algo, lo hago.

No defiendo mis derechos

Defiendo mis derechos

Pasivo-Agresivo

No me atrevo a defender mis derechos, pero no quiero que abuses de mí, por eso evito encontrarme contigo, aunque por detrás te critico. Suelo llegar a un punto en que no aguanto más y exploto, mostrando agresividad.

Agresivo

No me interesan tus derechos y los míos se anteponen a los tuyos. Yo consigo lo que quiero.

No defiendo tus derechos

Trilce COLEGIO

Las competencias académicas (el ejercicio de las habilidades cognitivas) deben ser compatibles con el perfil profesional. En consecuencia, cada área desarrolla una serie de criterios éticos para el ejercicio profesional saludable.

ÁREA A: CIENCIAS DE LA SALUD

*Defensa de la vida y criterios bioéticos
Ejemplo: la concepción y el desarrollo humano
*La promoción de un estilo de vida saludable
*El respeto por la libertad o autonomía del paciente
*El reconocimiento de la biodiversidad

ÁREA A: CIENCIAS DE LA SALUD

CÓDIGOS	ESCUELA PROFESIONAL	EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR (EBR) Y EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA (EBA) LIMA
01.1	Medicina Humana	55
01.2	Obstetricia	44
01.3	Enfermería	46
01.4	Tecnología Médica	-
01.4.1	Área: Laboratorio Clínico y Anatomía Patológica	17
01.4.2	Área: Terapia Física y Rehabilitación	17
01.4.3	Área: Radiología	17
01.4.4	Área: Terapia Ocupacional	17
01.5	Nutrición	24
04.1	Farmacia y Bioquímica	25
04.2	Ciencias de los Alimentos	10
04.3	Toxicología	11
05.1	Odontología	25
08.1	Medicina Veterinaria	20
18.1	Psicología	48
18.2	Psicología Organizacional y de la Gestión Humana	21
	TOTAL	397

Trilce ACADEMIA

Las competencias académicas (el ejercicio de las habilidades cognitivas) deben ser compatibles con el perfil profesional. En consecuencia, cada área desarrolla una serie de criterios éticos para el ejercicio profesional saludable.

ÁREA B: CIENCIAS BÁSICAS

*El desarrollo de técnicas de investigación para el entendimiento de la naturaleza.

ÁREA B: CIENCIAS BÁSICAS

CÓDIGOS	ESCUELA PROFESIONAL	EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR (EBR) Y EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA (EBA)
		LIMA
07.1	Química	28
10.1	Ciencias Biológicas	30
10.2	Genética y Biotecnología	21
10.3	Microbiología y Parasitología	19
13.1	Física	23
14.1	Matemática	60
14.2	Estadística	50
14.4	Investigación Operativa	50
14.5	Computación Científica	50
	TOTAL	331

Trilce ACADEMIA

Las competencias académicas (el ejercicio de las habilidades cognitivas) deben ser compatibles con el perfil profesional. En consecuencia, cada área desarrolla una serie de criterios éticos para el ejercicio profesional saludable.

ÁREA C: INGENIERÍAS

*La promoción de la investigación para la innovación.

*La realización del conocimiento técnico especializado para la eficiencia de estructuras, aparatos o dispositivos que permitan atender necesidades.

*El desarrollo tecnológico y el

ÁREA C: INGENIERÍA

CÓDIGOS	ESCUELA PROFESIONAL	EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR (EBR) Y EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA (EBA) LIMA
07.2	Ingeniería Química	39
07.3	Ingeniería Agroindustrial	35
13.2	Ingeniería Mecánica de Fluidos	30
16.2	Ingeniería Geológica	20
16.3	Ingeniería Geográfica	21
16.5	Ingeniería de Minas	18
16.6	Ingeniería Metalúrgica	15
16.7	Ingeniería Civil	25
16.8	Ingeniería Ambiental	15
17.1	Ingeniería Industrial	73
17.2	Ingeniería Textil y Confecciones	26
17.3	Ingeniería de Seguridad y Salud en el Trabajo	19
19.1	Ingeniería Electrónica	43
19.2	Ingeniería Eléctrica	20
19.3	Ingeniería de Telecomunicaciones	25
19.4	Ingeniería Biomédica	18
20.1	Ingeniería de Sistemas	43
20.2	Ingeniería de Software	25
20.3	Ciencia de la Computación	10
	TOTAL	520

Trilce ACADEMIA

Las competencias académicas (el ejercicio de las habilidades cognitivas) deben ser compatibles con el perfil profesional. En consecuencia, cada área desarrolla una serie de criterios éticos para el ejercicio profesional saludable.

ÁREA D: CIENCIAS ECONÓMICAS Y DE LA GESTIÓN

*Promover el turismo responsable (reconocimiento de la diversidad cultural y cuidado del medio ambiente)

*El desarrollo de una concepción ética en el manejo de las

ÁREA D: CIENCIAS ECONÓMICAS Y DE LA GESTIÓN

CÓDIGOS	ESCUELA PROFESIONAL	EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR (EBR) Y EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA (EBA)		
		LIMA	S.J.L.	HUARAL
09.1	Administración	86	10	10
09.2	Administración de Turismo	45	10	10
09.3	Administración de Negocios Internacionales	47	8	8
11.1	Contabilidad	101	20	-
11.2	Gestión Tributaria	36	20	-
11.3	Auditoría Empresarial y del Sector Público	36	20	-
11.4	Presupuesto y Finanzas Públicas	40	20	-
12.1	Economía	66	-	-
12.2	Economía Pública	64	-	-
12.3	Economía Internacional	64	-	-
	TOTAL	585	108	25

Trilce ACADEMIA

Las competencias académicas (el ejercicio de las habilidades cognitivas) deben ser compatibles con el perfil profesional. En consecuencia, cada área desarrolla una serie de criterios éticos para el ejercicio profesional saludable.

ÁREA E: HUMANIDADES, CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES

*La promoción del pensamiento crítico desde el desarrollo de la ciudadanía.

*La concepción de la educación como factor relevante para el

ÁREA E: HUMANIDADES Y CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES

CÓDIGOS	ESCUELA PROFESIONAL	EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR (EBR) Y EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA (EBA)
		LIMA
02.2	Derecho	134
02.3	Ciencia Política	51
03.1	Literatura	17
03.3	Filosofía	15
03.4	Lingüística	16
03.5	Comunicación Social	22
03.6	Arte	17
03.7	Bibliotecología y Ciencias de la Información	15
03.8	Danza	2
03.9	Conservación y Restauración	16
06.1	Educación en	
06.1.1	Área: Educación Inicial	12
06.1.2	Área: Educación Primaria	12
06.1.3	Área: Educación Secundaria	60
06.2	Educación Física	75
15.1	Historia	18
15.2	Sociología	22
15.3	Antropología	21
15.4	Arqueología	18
15.5	Trabajo Social	37
15.7	Geografía	24
	TOTAL	604

55. En la adolescencia, la persona vincula más la imagen corporal a su identidad, autoconcepto y autoestima, por tener como fuerte referencia los estímulos sociales. ¿Cuál o cuáles de los siguientes enunciados están relacionados con los aspectos mencionados?

I. Carla ha comunicado a sus padres que, para sus quince años, no desea fiesta ni viaje, sino prótesis mamarias.
II. Fernando trabaja por las tardes para poder solventar una hora más de ejercicios en el gimnasio. Él considera que, con mayor entrenamiento, mejorará su aspecto físico.
III. Juliana discute con su madre porque no le quiere comprar ropa nueva para ir a estudiar. Ella alega que sus amistades la fastidiarán diciéndole que está usando uniforme.

A) Solo I
B) Solo II y III
C) Solo I y II
D) Solo III
E) I, II y III

56. Si no se aprende a regular las emociones, se puede perjudicar la salud; por eso, es necesario que se adquiera aptitudes emocionales para hacer frente a lo que emocionalmente nos pueda afectar. A continuación, relacione las aptitudes emocionales con sus respectivos ejemplos.

I.	Adaptabilidad	a.	El comportamiento de José es coherente e íntegro en sus acciones diarias.
II.	Confiabilidad	b.	Jesús entiende que estar al día en la técnica o ciencia le ayuda a comprender el mundo actual.
III.	Innovación	c.	Humberto hace uso de su carácter para integrarse con creatividad en distintos proyectos.

A) Ib, IIc, IIIa
B) Ia, IIb, IIIc
C) Ic, IIa, IIIb
D) Ia, IIc, IIIb
E) Ic, IIb, IIIa

59. En la actualidad, la psicología se desarrolla a través de diversos enfoques que explican la mente y el comportamiento humano a partir de los avances de la investigación científica. Determine el valor de verdad (V o F) de las siguientes proposiciones referidas a los enfoques psicológicos:

I. El conductista considera la experiencia del ser humano en relación de causa (estímulos) – efecto (respuesta); su terapia logra cambios contundentes en las acciones del sujeto.
II. El psicodinámico explora la profundidad de la mente a través de la observación sistemática de la conducta, utilizando la entrevista y la asociación libre como técnica terapéutica.
III. El cognitivista basa todo su trabajo en el estudio de los procesos mentales, los cuales se desarrollan en el subconsciente del sujeto, gracias a los estímulos del medio ambiente.
IV. El humanista promueve una visión positiva del ser humano y de su potencial para el desarrollo personal. Se centra en maximizar sus capacidades y su sí mismo.

A) VFFV B) FFVV C) VVFF D) FVVF E) FVFV

Trilce

ACADEMIA

MEJOR PREPARACIÓN A MENOR PRECIO